

OBJETIVOS DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

La vejez es la etapa final de la vida. Cada persona envejece de forma distinta, pero, desde una perspectiva holística, el envejecimiento implica cambios a nivel físico, psicológico y social que se manifiestan como el deterioro progresivo del organismo. No obstante, el impacto del envejecimiento en la salud mental, la movilidad, la autonomía y el estado nutricional, entre otros dominios del estado de salud del sujeto, es notorio. A medida que se prolonga el proceso de envejecimiento, aumenta el riesgo de desarrollar otros problemas de salud igualmente invalidantes.

Actualmente el mundo se encuentra inmerso en un proceso de envejecimiento poblacional de alcance global. Por lo tanto, la proporción de las personas mayores en relación con el tamaño de otros grupos etarios irá en aumento*. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que una de cada 6 personas tendrá ≥ 60 años en el año 2030. En el año 2050, el tamaño de esta población se habrá duplicado, mientras que la población con edades ≥ 80 años podría triplicarse.¹ Dos de cada tres personas de toda la población con edades ≥ 60 años vivirá en países de bajos y medianos ingresos.²

En América Latina y el Caribe, en el año 2022, habían 88.6 millones de personas mayores de 60 años, las que representaban el 13.4 % de toda la población mexicana.³ Para el año 2030 el número de las personas mayores en la región aumentará al 16.5 %, y en 2050 alcanzará el 25.1 %.³ De igual modo, en México, en el 2030, la población mayor de 60 años superará las 20 millones de personas, mientras que en el 2050 representará el 27.7 % de todos los mexicanos, según las estimaciones del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) del país.⁴⁻⁵ De acuerdo con el Consejo Nacional de Población (CONAPO), en el Estado de Puebla, más del 20 % de la población de 71 municipios tiene ≥ 60 años.⁶⁻⁷

Las características del proceso de envejecimiento están determinadas por las interacciones entre el genoma y el ambiente. Entre los factores ambientales diferentes de los estudiados tradicionalmente que pueden impactar sobre la calidad y la velocidad del proceso del envejecimiento, se pudieran mencionar el cronotipo y los estilos de vida, alimentación y actividad física del sujeto. Tales factores no actuarían independientemente, y de hecho, interactúan entre sí en forma variable. Así, en la vejez, se pueden manifestar importantes cambios en la composición corporal del sujeto según el cronotipo, el patrón alimentario que se adopte (patrón que en última instancia estaría condicionado por factores económicos, sociales, culturales e incluso religiosos), la calidad de la dieta, y el patrón de actividad física. La interacción entre estos factores (sumados a otros que conforman los estilos de vida del sujeto en esta etapa) pueden asociarse con un mayor riesgo de incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Es así como el aumento en las cifras de las personas mayores representa una carga económica para la población económicamente activa con vistas a la manutención y la atención a los problemas de salud que surgen en esta etapa vital. Unido a todo lo anterior, la falta de recursos económicos de las personas mayores, junto con las dificultades para acceder a servicios de protección social y de salud,

* Si bien el envejecimiento es consustancial con el nacimiento y la vida, se ha alcanzado un consenso en que la vejez tiene en los 60 años del sujeto la edad de inicio de esta etapa vital*. La edad de 60 años se ha tomado como indicador del inicio de la vejez en cuanto es la edad fijada en muchos códigos laborales como el momento de la jubilación laboral. Se hace notar que muchos países ya retrasan la edad de jubilación para los 65 años.

representan desafíos que tienen un impacto negativo en el estilo y calidad de vida durante esta etapa de la vida.

Por todo lo antes expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe una relación (mensurable) entre la cantidad y la calidad de los ingresos dietéticos de la persona mayor, la composición corporal, el estado nutricional, y el cronotipo? Tal pregunta se ha subrogado en los objetivos siguientes:

Objetivo general:

Evaluar las relaciones entre el cronotipo, la composición corporal, el estado nutricional y la cantidad y la calidad de los ingresos dietéticos de las personas mayores del municipio de Puebla.

Objetivos particulares:

1. Establecer la composición corporal del sujeto.
2. Caracterizar el estado nutricional del sujeto.
3. Estimar la cantidad y la calidad de los ingresos dietéticos del sujeto.
4. Determinar el cronotipo del sujeto.
5. Determinar la naturaleza y la fuerza de las asociaciones entre el cronotipo del sujeto, la composición y el estado nutricional, y la cantidad y la calidad de los ingresos dietéticos.

Los resultados de este trabajo contribuirán a la elaboración de recomendaciones sobre los estilos de alimentación y actividad física que pueden contribuir a un envejecimiento exitoso, que minimicen la incidencia de las ECNT (y sus complicaciones) en esta etapa de la vida, y que sirvan para prevenir las carencias nutrimentales y la aparición de desnutrición.⁸

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Reuter A, Bärnighausen T, Kohler S. Global ageing. En: The Routledge Handbook of the Economics of ageing. Heidelberg Institute of Global Health. Taylor & Francis. New York: 2024. Disponible en: <http://doi:10.4324/9781003150398-44>. Fecha de última visita: 8 de Abril del 2024.
2. Tan MP. Healthcare for older people in lower and middle income countries. Age Ageing 2022;51(4):afac016. Disponible en: <http://doi.org/10.1093/ageing/afac016>. Fecha de última visita: 8 de Abril del 2024.
3. Fajardo-Ortiz D, Sipido KR. The emergence of the global South in aging research. En: Aging research- Methodological issues. Springer Nature Switzerland. Cham: 2024. Pp. 157-164.
4. Rivera-Silva G, Rodríguez-Reyes L, Treviño-Alanís MG. El envejecimiento de la población mexicana. Rev Méd Inst Mex Seguro Social 2018;56(1):116-6. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4577/457754052023/html/>. Fecha de última visita: 8 de Abril del 2024.
5. Santoyo-Sánchez G, Reyes Morales H. Necesidades de salud de personas mayores: Un reto para la atención primaria de salud. Gaceta Médica México 2024;160:249-56.

6. Lima AM, Romero MLG, Lucero MDLF. Envejecimiento demográfico en los entornos urbanos de la zona nororiente de Puebla, México. *Rev Pragma* 2024;5:6-16.
7. Roldán MED. El lado profundo de la vejez: Un estudio de la percepción del bienestar de los beneficiarios del programa de “Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores” en los municipios de Xiutetelco y Puebla. *Perspectivas Sociales* 2024;26:63-5.
8. Calvis-González MR, González-Veliz T. México hacia un envejecimiento saludable. *Salud Pública México* 2024;66:326-7.